

خود را کش بیشتر نخورید.

اگر این کار را کردید علاوه بر آنکه سیر می‌شوید، علاوه بر آنکه سالم می‌مانید، علاوه بر آنکه کسالت‌های شما خوب می‌شود؛ عمر شما دراز می‌گردد، زیبا و خوش اندام هم می‌شوید، کمر شما هم متناسب می‌شود. حال اگر بخواهید عنوان فوق را تکرار کنید بگویید طویل شدن کمر بند عمر را کوتاه می‌کند.

تنها دهان راه ورود غذا نیست

دهان راه اصلی ورود خوراکیها به بدن است ولی راه منحصر به فرد نیست. تمام قسمت‌های بدن می‌توانند موادمفید غذاها را جذب نمایند.

غذا را می‌توان از بینی و گوش هم وارد معده کرد، با تنقیه هم این کار را می‌کنند. داروهایی که به چشم می‌ریزند از همانجا جذب می‌شوند. این روزها تزریق هم راه جدیدی برای ورود مواد خوراکی شده است.

اگر پوست بدن را زیر ذره بین مشاهده کنید سوراخ‌های زیاد دارد. تمام این سوراخها خاصیت جذب دارند. داروهایی که به بدن خود می‌مالید از همانجا جذب می‌شود. نوك انگشتان بهترین راه جذب خوراکیهاست. اگر سعی را زیر ناخن‌های انگشت بگذارید از همانجا جذب می‌شود و ایجاد مسمومیت می‌نماید. میکروب‌هایی که در زیر ناخن‌های اشخاص کثیف جمع می‌شود از خود سمی ترشح می‌نماید که از همانجا جذب می‌شود. عده‌ای معتقدند که غذا را باید با دست خورد تا ویتامینها و مواد مؤثر آنها جذب پوست بدن شود.

ما این دستور را تجویز نمی‌کنیم و منکر خاصیت آن هم

نیستیم .

جنگجویان قدیم نوك نیزه و کارد و شمشیر خود را با شیره درخت کورار که نوعی خرزهره است و در مناطق گرمسیر می‌روید آغشته می‌کردند تا زخمشان اثر سمی داشته باشد .

می‌گویند شمشیر ابن ملجم مرادی قاتل حضرت امیر (ع) به این سم آغشته بوده است.

يك داستان عجيب

سابقاً در اروپا طلاق دادن زن ممنوع بود و کسی می‌توانست زن دیگر بگیرد که زنش مرده باشد.

شخصی در فرانسه هفت زن در ظرف هفت سال گرفت و تمام آنها پس از چند ماه زناشویی بدون جهت می‌مردند و هیچ‌گونه برگه‌ای که حاکی از وقوع جنایت باشد به دست نیامد.

دادگاه او را از گـرفتن زن جدید ممنوع کرد و تحت بازجویی قرارداد، در نتیجه تحقیقات و تفحصات و کالبد شکافی و تجزیه اجساد زنهای سابق او معلوم شد که این جنایتکار پس از آنکه مدتی با زنی می‌ماند هوس گرفتن زن دیگری می‌کرد و برای اینکه سوء ظنی ایجاد ننماید و جنایت خود را انجام دهد ارسنیک را با خمیر مخلوط کرده به وسیله انگشت وارد رحم زن می‌کرد و به این طریق او را می‌کشت .

کشیدن دود

یکی از طرق جدید که امروز برای جذب مواد معمول شده است کشیدن دود و استعمال آنهاست .

کشیدن سیگار - کشیدن قلیان و چپق - کشیدن افیون و

همچنین استعمال انفیه‌های مختلف همه طرق جدیدی است که برای جذب مواد مخدر است که از بعضی گیاهها پیدا کرده‌اند. بخور دادن یکی از طرق معالجات قدیمی است و امروز اکثر داروهای مؤثر را به صورت بخور هم استعمال می‌نمایند.

اعراب کشیدن را شرب بیان می‌کنند و به جای اینکه بگویند سیگار کشید می‌گویند سیگار نوشید. این اصطلاح کاملاً صحیح است زیرا دودی که کشیده می‌شود قسمتی از آن جذب می‌شود.

مواد خوراکی میکربها را نابود می‌کند

اگر میکربها را که عامل اصلی امراض عفونی هستند با غذا مخلوط کرده و بخوریم زیاد مؤثر نبوده احتمال سرایت مرض ضعیف می‌باشد، مخصوصاً اگر آن غذاها دارای چاشنی باشند. علت این امر این است که اکثر خوراکیها دارای خاصیت ضد عفونی می‌باشند.

میکربهای حصبه، وبا، اسهال خونی در آب زندگانی می‌کنند ولی اگر چند قطره آبلیمو به یک لیوان آب بیفزاییم پس از ده دقیقه میکربها کشته شده از بین می‌روند.

سم میکربها

میکربها خود به خود در بدن اذیتی ندارند بلکه از آنها زهری تراوش می‌شود که انسان را مریض و علیل می‌سازد. این خاصیت منحصر به آبلیمو نیست بلکه تمام ترشیها اکثر میکربهای ناخوشی را از بین می‌برند.

این زهرها را بعضی از خوراکیها تجزیه کرده از اثر می‌اندازد.

معجزه راسپوتین

نام راسپوتین و معجزات او را همه شنیده و می‌دانید که این مرد شیاد و حقه‌باز در زمان خود شهرت زیادی پیدا کرد و نفوذ معنوی زیادی در عوام و خواص داشت تا جایی که عده‌ای مقام او را هم‌ردیف انبیا و اولیا می‌دانستند.

ولی امروز همه می‌دانند که راسپوتین جاسوسی بیش نبود و آنچه به او نسبت می‌دادند معجزه غذا بود نه معجزه راسپوتین. يك تصادف كوچك كه در حقیقت تأثیر يك غذای معمولی بود سبب شد كه عده‌ای به او نسبت پیغمبری دادند. روزی دشمنان راسپوتین كه از حيله و مكر این مرد شیاد بیمناك بودند، دور هم جمع شده كشتن او را تصویب نمودند و قرار گذاشتند كه او را با سیانور كه خطرناكترین سمها است مسموم نمایند.

طبق نقشه ترسیمی سیانور را به شیرینی زده نزد راسپوتین گذاشتند و او كه از نقشه دشمنان خود خبر نداشت شیرینی را با كمال میل و رغبت خورد و جای بسی تعجب بود كه سیانور در بدن او اثر نكرد.

عدم تأثیر يك سم خطرناك در مزاج مردی كه ادعای روحانیت داشت معلوم است چه انعكاس شدیدی در افكار عمومی پیدا می‌نماید.

این خبر نه تنها در بین عوام بلکه در میان خواص و دانشمندان نیز تعبیری جز گرامت نداشت. این عمل خارق‌العاده سبب شد كه مقام راسپوتین بالا رفت و حتی دشمنان او كه این نقشه شوم را ترسیم کرده بودند از كرده خود پشیمان شده در مقام استغفار برآمدند.

لابد تصور می کنید که راسپوتین در اینجا چشم بندی کرده و شیرینی را نخورده است و یا آنرا بایک شیرینی دیگر تعویض کرده است، خیر راسپوتین همان شیرینی را خورد.

الآن هم شما اگر به شیرینی سیانور زده نرسد من بیاورید بدون ترس خواهم خورد، زیرا قند با سیانور ترکیب شده اثر این سم مهلك را از بین می برد.

کرارا اتفاق افتاده که جنایتکاران سم را با قهوه مخلوط کرده به خورد شخص مورد نظر خود داده و نتیجه ای نگرفته اند. زیرا قهوه با مواد مؤثره بعضی از سموم ترکیب زهر را از اثر می اندازد.

حالا که این وقایع را خواندید معجزه غذا را دریابید.

غذا يك فايده و دو فايده و سه فايده ندارد. غذا ميليونها بلکه ميلياردها فايده و نتیجه دارد. غذاست که شخص را مسموم می کند و غذاست که مسموم را درمان می کند. غذاست که شخص را مریض می کند و غذاست که مریض را معالجه می نماید. غذاست که شخص را عقیم می کند و غذاست که نازا را بچه دار می نماید، غذاست که یکی را می نهنداند و یکی را به گریه در می آورد، غذاست که به صورت چین و چروک می دهد و غذاست که چین و چروک صورت را صاف می نماید، غذاست که یکی را کودن می کند و به دیگری هوش سرشار می دهد، غذاست که جنایتکار درست می کند و غذاست که روح را تصفیه می نماید.

اگر در عالم آب حیاتی وجود داشته باشد در غذاست. غذا اکسیر روح و جسم آدمی است، غذا سوهان روح خلق است، غذا مایه وجد و نشاط است، غذا موجد رنج و تعب می باشد. اگر خوب بخورید خوبی به شما می دهد و اگر بد بخورید

بدی به شما خواهد داد.

فواید خوراکیها

تمام امراض را می‌توان با خوردن مواد خوراکی درمان کرد و حتی می‌توان علاج واقعه را قبل از وقوع کرد و غذای لذیذ خورد تا اجبار برای خوردن داروی تلخ پیش نیاید.

می‌گویند هر کس در روز يك سبب بخورد پزشك به خانه او راه نمی‌یابد.

هر کس در روز يك قاشق چای‌خوری آب دریا بنوشد هیچوقت مریض نمی‌شود.

اگر خوب بخورید و طبق دستوری که به شما می‌دهیم عمل کنید یعنی همه چیز بخورید، زیادهم نخورید اما هیچ غذایی را از اندازه زیادهتر نخورید سخت‌ترین میکربها در بدن شما بی-آزار است. اگر خوب بخورید و وارد آتش و با و طاعون هم بشوید حریق به شما سرایت نخواهد کرد.

اگر خوب بخورید سوءهاضمه پیدا نخواهید کرد، اگر خوب بخورید فشار خونتان بالا نمی‌رود، اگر خوب بخورید مرض قند نخواهید گرفت، اگر خوب بخورید مبتلا به باد یا مان نمی‌شوید، اگر خوب بخورید سرطان هم نخواهید گرفت. خلاصه تمام این بلاها، تمام این بیماریها، تمام این رنجها و تعبها، تمام زشتیها يك عامل اصلی دارد و يك دلال مظلوم.

عامل اصلیش سوء تغذیه و دلال مظلومش میکرب یا چیزهای دیگر است.

پس خوب بخورید، متنوع بخورید، زیاد بخورید ولی از حد و اندازه يك غذا تجاوز ننمایید.

آیا بیماری سرطان از غذاست

اگر از من پرسید که بیماری سرطان از چه حاصل می‌شود خواه‌م گفت از سوء تغذیه، اگر پرسید با چه معالجه می‌شود خواه‌م گفت با غذا.

هنوز عامل اصلی بیماری سرطان پیدا نشده است، معالجه قطعی هم برای آن پیدا نکرده‌اند ولی آنچه مسلم می‌باشد این است که با غذا می‌توان از ابتلاء به آن جلوگیری کرد و درمان قطعی آن‌هم در مواد خوراکی است.

شباهت سرطان با امراض ناشیه از سوء تغذیه

سرطان چیست؟ بی‌بندوباری يك سلول یعنی آنارشیگری آن سبب می‌شود که يك سلول پای خود را از گلیم خویش بیرون کرده وارد جایگاه سلولهای دیگر شود. فشار خون هم بی‌بندوباری و آنارشیگری فشار اسموزی یا یکی از مواد خون است. البته نمی‌خواهم فشارخون را سرطان خون بنامم، نمی‌گویم فشار خون با سرطان یکی است، نمی‌گویم عامل این دو مرض يك عامل است.

خیر، چنین مقصودی ندارم بلکه می‌خواهم بگویم شباهتی بین بزرگ شدن يك سلول و زیاد شدن مقدار فشار خون وجود دارد.

بیماری قند هم بی‌بندوباری قند خون و آنارشیگری عوامل تنظیم کننده آن است و چون این بسی‌بندوباریها و آنارشیگریها نتیجه بی‌بندوباری در تغذیه است، بعید نیست که رشد بی‌تناسب يك سلول هم نتیجه افراط در خوردن یا نخوردن يك

ماده خوراکی باشد.

معالجه سرطان با غذا

یکی از داروهای مؤثری که تا کنون برای سرطان پیدا شده است هورمون جنس مخالف است یعنی اگر ترشحات تخمدان زن را به مرد سرطانی بدهند یا ترشح تخمدان مرد به زن سرطانی داده شود بهبود حاصل می نماید.

تحقیقات جدید غذا شناسان ثابت کرده است که هورمونهای زیادی در مواد خوراکی ذخیره شده است و اصولاً زن و مرد هورمون خود را از غذا می گیرند چنانچه رازیانه و مخمر آبجو دارای هورمون زنانه می باشند و زیاده روی در خوردن این غذا مرد را عقیم می نماید.

در بعضی از غذاها که افراط آن سبب عقیم شدن زن می شود هورمون مردانه وجود دارد.

پس وقتی درمان مرضی در خوراکیها بود راه جلوگیری آنهم خوراکی خواهد بود و بعید نیست که سوء تغذیه عامل اصلی آن باشد.

دخانیات و سرطان

توتون يك ماده خوراکی است که مواد مؤثر آن از راه ریه جذب می شود. این روزها عده ای از دانشمندان عامل اصلی سرطان ریه را کشیدن دخانیات می دانند.

بیماری از دوشق خارج نیست یا عامل بیماری میکرب است یا سوء تغذیه و شق سوم ندارد. ۱ میکرب چنانچه گفتیم دلال مظلمه

۱ - بعضیها عامل سرطان را ویروس می دانند ولی ثابت نشده است.

است و عامل اصلی ابتلا به امراض عفونی هم سوء تغذیه می باشد. مرض سرطان بدون شك میکربی ندارد مسری هم نیست و شق سوم هم نداریم؛ پس سوء تغذیه عامل اصلی سرطان اگر نباشد بی ارتباط با آن هم نیست.

سرطان نزد کلیمیان

اگر یادتان باشد سابقاً برخلاف امروز کلیمیان ایران بدبخت ترین اشخاص بودند و با اینکه بعضی از آنها ثروتمند بودند معذک خوب غذا نمی خوردند. آمار مبتلایان به سرطان نشان می داد که کلیمیان بیشتر مبتلا می شوند.

ولی امروز وضع عوض شده است؛ کلیمیان ایران غذایشان با سابق فرق کرده و خوب می خورند و روی همین اصل مسلم از تعداد مبتلایان به سرطان نزد آنها کم شده است. در بحث مخصوص سرطان صورت جامعی از گیاههای ضد سرطان را که دارای هورمون می باشند و همچنین اثر پیاز را خواهیم نگاشت.

آب حیات یا رمز طول عمر در چه گیاهی است؟

در دوران زندگی بدون شك هر قدر سم کمتر وارد بدن شود انسان دیرتر می میرد. در گذشته آمار جامعی نشان دادیم و با حساب دقیق ثابت کردیم که هر سم چقدر از عمر انسان می کاهد. آن حساب متعلق به اشخاص معتدل بود ولی کسی که در روز پنج تا شش جعبه سیگار بکشد نباید تصور کند که فقط هفت سال از عمرش کاسته شده است زیرا کسی که از بچگی به این سم خطرناک

دهن بگذارد زودتر خواهد مرد.

فراموش نفرماید که اگر آن تذکر داده‌ایم که تمام خوراکیها سم هم می‌باشند همانطور که دارو هستند. کسی طول عمر پیدا می‌کند که غذا را برای خاصیت دارویی آن بخورد. کسی که غذا را برای خاصیت سمی آن می‌خورد قصد انتحار دارد و قصیر العمر می‌گردد. مثلی است که می‌گویند:

«تره خریدم که قاتق نانم شود قاتل جانم شد.»

این مثل کاملاً صحیح و بجاست زیرا نه تره بلکه عسل نیز هم دوا، هم غذا و هم سم است.

به خاطر دارم وقتی در رادیسو تبریز نطقی در فواید فلفل سبز نمودم، شخصی که به یکی از فواید آن احتیاج داشت یک کیلو فلفل سبز خرید و در مدت سه روز آنرا خورد و چون نتیجه نگرفت پیش من آمد و علت را پرسید، گفتم باید شکر خدا را بجا آورید که مبتلا به سسکه نشده‌اید، شما فلفل را به قصد خود کشی خورده‌اید و انتظار فایده دارید.

یک هفته حق ندارید فلفل بخورید، بعد فقط یک سیر بخورید و آنرا یک هفته با غذای روز و شب تناول کنید بدون تردید نتیجه خواهید گرفت.

دستور را عمل کرد و بعد پیش من آمده اظهار رضایت کرد.

چه اشخاصی عمرشان طولانی است؟

در صحنه زندگی گاهی اشخاص به دو دسته متمایز قسمت می‌شوند: دسته اول کسانی هستند که همه چیز می‌خورند یعنی از هیچ غذایی روگردان نیستند. به تمام غذاها ناخنک می‌زنند، به اصطلاح بنده شاگرد خدا هستند. به همه چیز دهن می‌زنند و هر غذایی را دوست

دارند. شاید آنها را دله بدانید و از اینکه گاهگاهی بافرا هم غذا می‌شوند خوششان نیاید.

اینها به هر شهر و دیار که بروند احساس غربت نمی‌کنند و غذاهای مخصوص آن شهر را به آسانی می‌خورند. از روغن زیتون، مرزه، سیر و سبزیهای صحرا یسی بدشان نمی‌آید. انواع ماهیها را دوست دارند. همه روغنها به طبعشان گوارا است. غذای ایرانی و فرنگی در نظر آنها یکسان است. خلاصه از هیچ چیز بدشان نمی‌آید و به هیچ چیز دل بستگی ندارند.

این دسته اگر پر خور نباشند سالم‌ترین اشخاص هستند. در زندگانی قید شکم ندارند، به هیچ غذایی معتاد نمی‌شوند، برای يك غذای مخصوص سرودست نمی‌شکنند، قطر شکمشان متوسط است. اینها هستند که کمتر مریض می‌شوند و با پزشك و داروخانه سروکار ندارند. فرزندان سالم نیز از خود به یادگار می‌گذارند.

دسته دوم بد سلیقه‌ها و به اصطلاح خودشان خوش سلیقه‌ها هستند، که از مقدار زیادی هدایای طبیعت بدشان می‌آید.

خوردن میوه‌ها و غذاهای ارزان را دوشان خود می‌دانند. فقط به چند غذای مخصوص عادت کرده‌اند و جز آنها غذای دیگر را دوست ندارند.

وقتی يك غذای تازه نزد آنها بگذارند به اکراه به آن دست می‌زنند و همین که يك لقمه از آنرا به دهان گذاشتند حالشان بهم می‌خورد و استفراغ می‌نمایند.

خلاصه گوشت بدنشان را راحت‌تر از يك غذای جدید می‌خورند. در عمرشان لب به سیر و پیاز نمی‌زنند، اگر به شمال بروند غذای آن صفحات مطبوع طبعشان نیست، اگر به جنوب

مسافرت کنند از اغذیه و اشربه آنها بدشان می آید. خلاصه هر جا بروند غریبند.

این دسته همیشه بیمار می باشند، هر روز پیش طبیب می روند و همیشه چند قفسه دارو در منزل دارند. یکدروز سرشان درد می کند، روز دیگر از درد پا می نالند، روز دیگر سرماخوردگی پیدا می کنند، هفته بعد غذا ترش می کنند، مدتی هم بستری هستند. کم کم فشار خونشان بالا می رود یا مرض دیگر می گیرند یا مبتلا به بیماری قند می شوند یا آلومین در ادرارشان پیدا می شود یا سنگ مثانه پیدا می کنند یا سرطان می گیرند.

این دسته عمرشان کوتاه است، هر قدر در غذا خوش سلایقه تر باشند عمرشان کوتاه تر است.

دسته اول به هیچ سمی معتاد نمی شوند و اگر بشوند می-توانند به آسانی آن را ترك نمایند و دسته دوم بدون شك به یکی از سموم معتاد خواهند شد و اگر شخص عاقلی باشند و رفیق بد پیدا نکنند و معتاد به سیگار - تریاک - مشروب - بنگ و چرس و انقبه نشوند به غذاهای معمولی معتاد می شوند و آنها را بیش از اندازه می خورند.

موی سر این دسته زود می ریزد، ناخنهایشان می شکند، قطر شکمشان یا زیاد باریک است یا زیاد قطور، خودشان علیند و اولاد علیند به باد می آورند.

پرخورها

پرخورها همیشه از دسته اول می باشند زیرا دسته دوم هیچ وقت اشتهای پرخوری پیدا نمی کنند.

پرخورهای دسته اول کسانی هستند که رمز طول عمر را

پیدا نموده ولی آن را فدای شکم پرستی کرده‌اند و در حقیقت کیفیت غذا را فدای کمیت آن نموده‌اند.

این اشخاص که خوب خوردن را با زیاد خوردن اشتباه کرده‌اند استقامتشان در مقابل امراض از دسته دوم بیشتر است و کمتر مریض می‌شوند.

ناراحتی آنها از زیاد خوردن است، قطر شکمشان زیاد است و مثل معروف که می‌گویند: «طول عمر با طول کمر بند نسبت معکوس دارد» نزد اینها صادق است. اینها غالباً به مرض سکه و نظایر آن می‌میرند و عمرشان از هشتاد تجاوز نخواهد کرد.

خوب خورها

اینها همه چیز می‌خورند اما کم و به اندازه، حس هوسشان خوب کار می‌کند؛ هر چه را بدنشان کسر دارد فوراً هوس می‌کنند و آنچه بدنشان لازم ندارد نسبت به آن بی‌میل می‌شوند از هیچ غذایی بدشان نمی‌آید مگر آنکه تازه آنرا خورده و مواد آنرا بدنشان لازم نداشته باشد.

هرگز دو وعده يك جور غذا نمی‌خورند - سفره خود را از غذاهای مختلف تزین می‌نمایند و از هر چمن گلی می‌چینند و خود را با غذاهای مختلف سیر می‌نمایند، عمر این دسته از سایرین زیادتر است. اینها هستند که همیشه سالم می‌باشند، هیچوقت از زندگانی سیر نمی‌شوند، هرگز به فکر انتحار نمی‌باشند، سوء - هاضمه ندارند، غذا را ترش نمی‌کنند، شکمشان نفخ ندارد، فرزندان‌شان هم سالم به دنیا می‌آیند.

اینها که همه چیز را به اندازه می‌خورند سرچشمه آب حیات را پیدا کرده و رمز طول عمر را یافته و به کار بسته‌اند. پس

شما نیز اگر می‌خواهید رنج و تعب به سراغتان نیاید همه چیز بخورید ولی در خوردن هیچ چیز افراط نکنید و هیچ غذایی را از مقدار خوراکش بیشتر نخورید.

افراط نکنید

گفتیم اگر هر روز یک سیب بخورید طیب به‌خانه شما راه پیدا نمی‌کند اما به شرط اینکه از یک سیب بیشتر نخورید، اگر باز هوس کردید گلابی بخورید آن‌هم یک‌دانه نه بیشتر. گفتیم هر کس در روز یک قاشق چای‌خوری آب دریا بخورد مریض نمی‌شود ولی شما اگر بخواید بجای آب آشامیدنی آب شور دریا بخورید نباید در انتظار نتیجه باشید.

فواید دیگر خوراکیها

حالا که فهمیدیم رمز طول عمر در غذاست و دستور استفاده از آنرا سر بسته خواندیم خوب است به سراغ سایر فواید غذاها برویم و بدانیم خواص حقیقی این گوهرهای اصل که به ارزانترین قیمت در اختیار ما گذارده‌اند چیست؟

خاصیت ضد عفونی خوراکیها

اثر میکروب کش ترشیاها را سابقاً نوشته‌ایم و دیگر تکرار نمی‌کنیم. تأثیر سیب کال را در معالجه اسهال خونی شرح دادیم و دیگر نباید تکرار کنیم، حالا نوبت عطر مواد خوراکی است. یکی از صفات عمومی اسانسها یعنی عطرها ضد عفونی کردن است. عطرها موجود در خوراکیها عامل اساسی است که طبیعت

آنها را برای حفظ خوراکیها ایجاد کرده و به آنها خاصیت میکروب کشی داده است.

خوردن خوراکیهای معطردهان و معده انسان را ضد عفونی و میکروبهای موزی را از اثر می اندازد. بو کردن میوه ها و گلها مجاری بینی و نواحی حلق را ضد عفونی می کند و میکروبهای ریه را نابود می سازد.

گل ختمی

سابقاً که مانند امروز ضد عفونی مصنوعی فراوان نبود پزشکان برای ضد عفونی زخمها از گل ختمی استفاده می کردند سایر گلها نیز فوایدی نظیر آن داشتند.

تنقیه گل ختمی معده را ضد عفونی می کند و زخمهای آنها التیام می دهد. برای شستشوی زخمها سابقاً از مطبوخ گل ختمی استفاده می کردند و هنوز هم برای زرد زخم معمول است و هیچ یک از داروهای گران قیمت امروز جای آنها نگرفته است.

نقرس حضرت والا

سابقاً بیماری نقرس را مرض حضرت والا و حضرت اشرفها و سایر اعیان و اشراف می دانستند. شرط اصلی نجابت و اصالت دولهها و سلطنهها و ملکهها ابتلا به این بیماری بود.

چنانچه این مرض در یکی از اشراف دیر بروز می کرد نجابت مادرش مورد تردید واقع می شد و حتی عده ای می گفتند که مرحوم حضرت اشرف خواهان پسر بسود و علیاً مخدره زن ایشان دختر زایید و همان روز هم زن قصاب محل پسر زایید و با مکر و حيله و دادن پول به زن قصاب دختر را با پسر عوض کردند.

در قرون گذشته در اروپا اشراف برای خوردن مزایای زیادتری قائل بودند چنانچه هنوز هم در کشورهای عقب مانده معمول است.

آنها خودشان را برتر از دیگران تصور می کردند و روی این اصل غذایشان با دیگران فرق داشت و مشروبشان شراب ناب و غذایشان گوشت حیوانات شکاری بود. خوردن گوشت حیوانات اهلی شأن حضرت اشرفها نبود. آنها باید گوشت کبک، تیهو و لاقل آهو میل می کردند.

پنیر و سبزی - دل و قلوه و جگر - سیراب و شیردان - جنور و بغور - چغندر و شلغم - پیاز و هویج اینها همه خوراک فقرا بود و نباید از در دولشرای حضرت والا عبور کند.

آشپز حضرت والا اگر یکدروز اشتبهاً گوشت بره را که برای نوکر و کلفتها می پختند داخل غذای آقا می کرد مجازاتش اخراج بود.

مرض حضرت اشرف هم از بیماری سایر افراد جدا بود و مرض آنها هم باید مطابق شأن آنها باشد. مگر می شود مرض بقال و عطار با کسالت جناب اشرف یکی باشد.

یکی از این بیماریها که معمولاً کمتر سراغ آدمهای معمولی می رفت نقرس بود و چنانچه اتفاقاً یک فرد عادی مبتلا می شد طبیب حق نداشت نام آنرا نقرس گذارد. استفاده از بعضی القاب قبل از ابتلا به نقرس جایز نبود، دستور معالجه این مرض هم با سایر امراض فرق بسیار داشت. خون گرفتن - حجامت کردن - رنگ زدن یکی از معالجات مخصوص نقرس بود. کسانی که سالها خون ملت را می مکیدند مجازاتشان پس دادن خون بود. اگر این کار یکی دوبار بود اهمیت نداشت ولی غالباً بیش از بیست مرتبه

از آنها خون می گرفتند، حتی به چهل مرتبه هم می رسید.
 در حقیقت باید گفت که مردمان پوست کلفتی بودند و الا
 يك آدم معمولی قدرت استقامت در برابر این همه زجر را ندارد.
 اسامی داروهایی که به این عالیشانان می دادند واقعاً شنیدنی
 است.

کسانی که از خوردن گوشت گوسفند و گاو عار داشتند
 مجبور بودند که از شکل این حیوانات استفاده نمایند، تپاله گاو
 را گرم گرم به پای حضرت اشرف گذاشته و آنرا می بستند و چون
 نتیجه نمی داد کمی از آنرا در شراب حل کرده میل می فرمودند.
 خوردن شراب ناب عارضه اش مرضی است که باید با
 شراب درد آلود معالجه شود ولی نه درد حقیقی بلکه دردی که از
 معده گوسفند خسار ج شده باشد. لابد می خواهید بدانید که
 عالیشانان که همه گونه وسائل راحتی داشتند چرا به این بیماری
 دچار می شدند.

جواب این سؤال را خودتان از لابلای این سطور پیدا کنید.
 اگر این حضرات خوردن آلو را کسرشان خود نمی دانستند،
 اگر انگور می خوردند، اگر توت فرنگی میل می کردند، اگر با
 غذا روغن زیتون تناول می کردند، بخوردن سیب علاقه نشان
 می دادند، اگر با غذا سبزیجات خام مخصوصاً ترب می خوردند
 و ترب و سبزی را غذای فقرا فرض نمی نمودند و یا لا اقل کرفس
 که خوراک اغنیا بود به غذاهای خود می افزودند، خلاصه اگر این
 آقایان شکم بزرگ خود را مقبره حیوانات شکاری قرار نمی دادند
 و به گوشت حیوانات اهلی هم توجه داشتند هرگز به این بیماری
 دچار نمی شدند.

اینها همه فایده خوراکیهاست

این میوه‌ها و سبزی‌هایی که در بالا به آنها اشاره کردیم همه خوش طعم و گوارا هستند. در معالجهٔ نفرس اثر نیکو دارند. اگر آقایان پزشکان این غذاها را به جای داروهای اختصاصی و بی فایده تجویز فرمایند مریض را زودتر نجات خواهند داد.

غذاهای آنتی بیوتیک

صدها بلکه هزارها سال قبل از کشف پنی سیلین و استرپتو-میسین و امثال آنها مردم اثر میکروب کشن سیر رامی دانستند. اکنون در اثر تفحصات جدید در سیر ماده‌ای پیدا کردند که نظیر داروهای فوق‌الذکر بوده و تأثیرات آن در کشتن میکروب و با و میکربهای سرماخوردگی و میکربهای گرم مثبت به مراتب زیادتر از داروهای جدید است. در پیاز و آب دریا نیز از این داروهای ضد حیات میکروب دیده شده است و بعید نیست در سایر اغذیه مخصوصاً آنهایی که خاصیت ضد میکربی دارند از این داروها پیدا شود.

ضمناً باید یادآور شویم که این داروهای ضد حیات میکروب را از قارچها می‌گیرند که آنها نیز به نوبهٔ خود هدایای طبیعت می‌باشد و از قدیم‌الایام خوردن آنها معمول بود. اخیراً از کشت بزاق و همچنین از عصارهٔ خون و عصارهٔ کبد نیز از این داروها ساخته‌اند.

آب دریا

یکی از هدایای طبیعت آب دریا است که سه‌چهارم سطح

زمین را فراگرفته و آبهای يك چهارم ديگر زمین که آن را ربع مسکون می نامند به آن می ریزند و تمام این آبها بهم اتصال دارند. آنچه معدن در زیر آبهای دریاست املاحش به مرور زمان در این آب حل شده و آبهای ربع مسکون نیز املاح زمین را در خود حل کرده و به تدریج به دریا ریخته اند.

پس در روی زمین آنچه املاح پیدا شود وجودش در آب دریا حتمی است. حال اگر شما روزانه يك قاشق سوپ خوری آب دریا بنوشید تمام املاحی که در زمین موجود است و بدن شما به آن احتیاج دارد خورده اید.

تاکنون ۹۱ عنصر مفید و صدها ترکیبات مفیدتر در آب دریا یافته اند. شرط اساسی استفاده از آب دریا آنست که آنرا قبل تصفیه نمایند.^۱

نوشیدن بیش از يك قاشق مرباخوری دارای اثرات سوء بوده و نباید تجویز شود.

زنان آبستن می توانند يك قاشق مرباخوری بنوشند.

اثر رادیو اکتیویته غذاها

بعضی از غذاها دارای این خاصیت می باشند که امراض مخفی را در بدن آشکار می سازند. مثلاً اگر شخصی مبتلا به مرض نوبه خفیف باشد در اثر خوردن این غذا بیماریش آشکار می شود و طبیب راهدایت می نماید. سردهسته این خوراکیها خربزه مخصوصاً يك نوع آن است که شهری نامیده می شود.

برای اینکه از این خاصیت استفاده شود بهتر آن است که

۱ - مهمترین وسیله تصفیه رد کردن آن از صافیهای مخصوص آب است.

آن را خورده در آفتاب بنشینند تا عرق نمایند و چنانچه تب پیدا شد فوراً برای تجزیه خون به آزمایشگاه مراجعه کنند.

این خاصیت به علت وجود مواد رادیواکتیو می باشد که در خربزه مخصوصاً شهری وجود دارد.

و نیز ممکن است این خاصیت مربوط به هورمون مخصوصی باشد که در این خوراکیها موجود است زیرا در آبجو هورمون مخصوص زنانه وجود دارد، وقتی مردی که دارای سوزاک خفیف است آنرا بنوشد بعلت تأثیری که این هورمون در روی قسمتهای تناسلی مرد دارد بیماری سوزاک آشکار می گردد. ولی در زن نتیجه معکوس است یعنی زن سوزاکی با خوردن آبجو بیماریش مخفی می شود.

برخلاف عقیده عموم خوردن خربزه برای مبتلایان به بیماری نوبه چنانچه توأم با معالجه باشد مفید است.

شیر گیاهی

در شیر ماده ای وجود دارد که کازئین نامیده می شود. در شیر انسان و تمام حیوانات این ماده به شکلهای مختلف دیده می شود و همین امر سبب شده است که حیوانات متفاوت گردیده اند و علت ناسازگاری شیر حیوانات به کودک انسان همین اختلاف شکل است.

اخیراً در باقلا ماده ای پیدا کرده اند که شبیه کازئین است و چون باقلا را به زن شیرده بخوردانند شیرش اضافه

می گردد.

به خاطر دارید که گفتم انسان و حیوان قوه خلاقه ندارند و بایستی احتیاجات خود را از خوراکیها اخذ کنند. یکی از احتیاجات زن شیرده کازئین است و از این نوع کازئینها که در نباتات وجود دارد استفاده می کنند. پس زن بچه شیرده باید از این خوراکیها بخورد تا بتواند وظیفه مادری را انجام دهد.

اگرخواستید به کودک شیرخوار غذایی شبیه شیر دهید باقلا را آرد کرده ده گرم آنرا با صد گرم آب بجوشانید و شیرابه آنرا به کودک بخورانید. این شیرنیاتی به تمام اطفال سازگار است.

ممکن است دوآینده نزدیکی از این موضوع استفاده کرده شیر و ماست و پنیر گیاهی درست نمایند. نمونه پنیر گیاهی که اینجانب برای اولین بار ساختم فوق العاده خوش طعم و گوارا بود.

آب در میوه

مقصود آب میوه نیست زیرا این موضوع را در صفحات بعد مفصلاً خواهیم نوشت. مقصود ما آبی است که در میوهها وجود دارد.

این آب صرف نظر از مواد و ترکیبات مخصوص میوه اصولاً با آبی که در کوزه دارید و برای دفع عطش می نوشید فرق کلی دارد.

ترکیباتش با آب یکی است، خواص ظاهری آن با آب یکسان است و تنها اختلاف اساسی آن در خواص حیاتی

است.

در صفحات قبل گفتیم که آب یکی از مواد ترکیب کننده مواد آلی است یعنی هر جسم نباتی یا حیوانی به کمک آن ساخته می‌شود و از طرف دیگر گفتیم انسان و حیوان مانند نباتات قوه خلایق ندارند و باید احتیاجات خود را از مواد خوراکی بگیرند و آب یکی از احتیاجات عمده قوای سازنده بدن است.

آبی که معمولاً می‌نوشیم مانند آبی است که در رادیاتور ماشین می‌ریزند و کارش خنک کردن و خنک نگاه داشتن است. ضمناً سموم بدن را که نسوج تحویل آن می‌دهند در خود حل کرده به خارج می‌برد.

این آب اجازه ورود به ترکیبات بدن را ندارد و تنها آبهای موجود در خوراکیهاست که دارای قوه حیاتی^۱ بوده و در ترکیبات بدن شرکت می‌نمایند، هندوانه بیش از سایر خوراکیها آب دارد یعنی نود درصد آن آبست.

پیری زودرس و مسمومیت زنان آبستن نتیجه کم خوردن میوه‌های آبدار می‌باشد. این آب که دارای خاصیت حیاتی است و اجازه ورود به قسمتهای داخلی سلولها را دارد سموم بدن را گرفته به خارج می‌برد و چنانکه گفتیم آب معمولی در مجاری خارج با آن همکاری می‌نمایند.

درمان مرض قند

یکی از ترشحات لوزالمعده انسولین برای تنظیم قند بدن

است، در اثر خرابی این غده و کم شدن انسولین شخص مبتلا به مرض قند می‌شود.

سابقاً این انسولین را از همان غده گرفته به بیماران قند تزریق می‌کردند. پس از تزریق قند خون و ادرار کم می‌شد ولی پس از چندی دوباره بالا می‌رفت.

اخیراً در هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کرده‌اند که بیماری قند را معالجه می‌کند.

گفتیم که انسان قوه خلاقه ندارد و تمام احتیاجات خود را باید از مواد خوراکی و گیاهها بگذرد.

یکی از احتیاجات انسولین می‌باشد که در بعضی از خوراکیها موجود بوده و نخوردن آنها شخص را مبتلا به این مرض می‌نماید.

یکی از این خوراکیها هویج نا قابل است که نخوردن آن سبب می‌شود شخص مبتلا به بیماری قند شود و چنانچه شخص مبتلا شد درمانش مشکل می‌باشد.

خوردن آب هویج وزردک بهترین درمان بیماری قندی باشد برای معالجه درد پا نیز مفید است. خوردن توت مخصوصاً توت خشک با اینکه قند دارد برای معالجه مرض قند نافع است و به نظر اینجانب بعید نیست که در آن نیز نوعی انسولین نباتی باشد.

۱- اخیراً اینجانب در آب شلغم نیز انسولین گیاهی به مقدار زیاد پیدا کرده و نوشیدن آب شلغم را به کلیه مبتلایان مرض قند توصیه می‌نمایم.

۲- پس از چاپ اول و فراغت از نوشتن این کتاب اینجانب توت را مورد مطالعه دقیق قرار داده پس از آزمایش مقداری انسولین در دانه‌های توت پیدا کردم لذاتوت بی‌دانه مفید نیست.

و همچنین میوه قره‌قات که در آذربایجان می‌روید، در معالجه بیماری قند تأثیر بسزا دارد. تره‌تیزک و بسولاغ اوتسی نیز ممکن است دارای انسولین باشند، پیاز نیز دارای انسولین است.^۱

ویتامین ث در معالجه مرض قند مؤثر است

میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای ویتامین ث می‌باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلاء به این مرض نقش بزرگی بازی می‌کنند.

این ویتامین در نسترن کوهی، فلفل سبز، آب‌نارنج، آب‌لیمو و گوجه فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام، سیب، زردآلو، موز، خربزه، انار، هلو، گلایی، جعفری، نخود، تره‌تیزک، دارایی، انبه، گوجه و نارنگی پیدامی‌شود. قره‌قات^۲ نیز دارای مقدار زیادی از این ویتامین می‌باشد. اگر می‌خواهید به بیماری قند مبتلا نشوید خوردن این مواد را فراموش نکنید و نیز افراط را جایز ندانید.

ویتامین ب نیز در معالجه مرض قند مؤثر است

ویتامین‌های ب نیز در عمل قند مؤثرند که شرح این موضوع را در بحث فرضیه سردی و گرمی خواهیم نوشت.

خوردن میوه و غلات و سبزی‌هایی که ویتامین‌های ب دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلا و معالجه

۱- تمام بذرها و تخم‌های گیاهی مخصوصاً تخم خیار و تخم خرفه دارای انسولین گیاهی هستند.

۲- دانه قره‌قات نیز دارای انسولین گیاهی است.

قند لازم اند.

غلات مانند گندم، جو، چلتوک، ذرت و ارزن مخصوصاً
 سبوس آنها، مخزن ویتامینهای ب می باشند. میوه جات و سبزیجات
 مانند پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلایی،
 آلبالو، گیلاس، هلو، خرما، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق،
 گردو، زردآلو و همچنین لبنیات مخصوصاً ماست و پنیر دارای
 ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند مفید
 می باشند.

بیماری بری بری

وقتی يك نفر برنج سفید یعنی بدون چلتوک بخورد به
 بیماری مخصوصی که به زبان خارجی بری بری می گویند مبتلا
 می شود. این مرض نتیجه کمبود مواد سفیده ای و ویتامین ب
 می باشد.

حالا ممکن است پرسید با اینکه ایران کشور برنج عزیز
 است چرا این بیماری در این کشور شیوع ندارد و با اینکه اغلب
 مردم مخصوصاً دهاقین سواحل دریای مازندران خوراکی جز برنج
 سیاه ندارند به این مرض دچار نمی شوند (به طوری که بایش-
 قدم بودن علمای ایران در علم طب این مرض نام فارسی و عربی
 مشهور ندارد.)

معجزه پیاز

علت عدم ابتلای ایرانیان، خوردن پیاز است و اکثر اغنیا و
 فقرا غذاهای برنجی را با خورشهایی می خورند که در آن پیاز
 وجود دارد. دم پختک و ته چین هم با کمک پیاز درست می شود،

عده‌ای هم با غذا عادت دارند پیاز خام میل نمایند. در رشت و مازندران که زیاد برنج می‌خورند خوردن سیر و پیاز همراه غذا هرگز فراموش نمی‌شود. در سیر و پیاز مواد ضد عفونی و کشنده میکرب وجود دارد و میکربهای موزی معده و روده‌ها را می‌کشند و این عمل دوخاصیت دارد اول اینکه این میکربهای موزی مقدار زیادی از مواد سفیده‌ای را می‌خورند و از بین می‌برند و با کشته شدن آنها احتیاج بدن به مواد سفیده‌ای کمتر می‌شود ثانیاً با از بین رفتن میکربهای موزی میکربهای مفید که سازندگان ویتامینهای ب هستند بهتر عمل می‌کنند.

یکی دیگر از عادات رشتیها و مازندرانها خوردن کته با ماست یا پنیر است که دارای مقداری مواد سفیده‌ای و ویتامینهای ب هستند. فراهم برنج را با کمی شکر سرخ می‌خورند که دارای مواد سفیده‌ای و مختصری ضد عفونی است.

پیاز در عدم ابتلا به بیماری بری بری نقش بزرگی بازی می‌کند و سخت‌ترین بیمار رانجات می‌دهد، ضمناً در برنج ماده‌ای است که ضد ویتامین ب می‌باشد یعنی آن را خراب می‌کند و پیاز ماده‌ای دارد که عمل ضد ویتامین برنج را خنثی می‌نماید.

دستور معالجه فشار خون

فشار خون دلایل زیادی دارد و به صور مختلف و انواع گوناگون دیده می‌شود.

برای عدم ابتلا به فشار خون بهترین راه خوردن کلیه خوراکیها کمتر از مقدار خوراک است. یعنی باید همه چیز را خورد ولی نباید از حد خوراک آنها تجاوز کرد.

ویتامین (آ) که در سبزیها و میوهها مخصوصاً در پوست آنها و همچنین روغن ماهی وجود دارد در تنظیم فشار خون نقش مهمی دارد. بنابراین خوردن روغن ماهی و خود ماهی - هویج مخصوصاً زردک، جعفری، پیسانلی^۱، زردآلو، گوجه فرنگی، کاهو، نخود، نخودفرنگی، خرما و همچنین کره و میوه جاتی که ویتامین (آ) دارند برای عدم ابتلا و درمان این بیماری مفید می باشند؟

ضمناً خوراکیهایی که خون را قلیایی می نمایند مانند انگور و توت فرنگی در مبارزه با اوره نقش مهمی بازی می کنند.

دم کرده برگذیتون برای معالجه و پیش گیری در معالجه مفید است.

سیر فشار خون را به طور ثابت پایین می آورد - موسیر نیز بی نهایت مفید است.

تقویت قوای شهوانی

خوراکیها قوای شهوانی را زیاد می کنند. ابتلا به عنن نتیجه سوء تغذیه و خوردن بعضی ر نخوردن بعض دیگر از خوراکیهاست و چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلا به امراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه می نماید لازم است مختصری از این گونه خوراکیها را بشناسیم. افراط در خوردن آبجو و رازیانه برای مردما موجب عنن و عقیم

۱- کاسنی زرد را که به دندان شیر هم معروف است پیسانلی گویند.

۲- طبق آزمایشی که اینجانب نموده ام کوهان شتر معدن ویتامینهای (آ) و (د) می باشد.

شدن است زیرا اخیراً در این دو خوراکی هورمون زنانه کشف گردیده است. شیر خشک و قهوه نیز در کم کردن قوای شهوانی مؤثر می باشد. برعکس انجیر، بهار نارنج، نارگیل و شیرۀ آن، کاهو، ترنجبین، دارچین و فلفل سیاه شهوت را زیاد می نماید. سیر و پیاز شهوت را تحریک می نمایند. میگو یعنی ملخ دریایی شهوت را چندین برابر می نماید. پسته و پسته شام مفید می باشند، خوردن پستان حیوانات اثر نیکو دارد. در بین میوه جات نارگیل و شیر آن و همچنین شفاقل مفید می باشد.

برای تقویت قوای شهوانی نباید از ضراریح که نوعی مگس بوده و در داروخانه ها موجود است استفاده کرد زیرا اثر این دارو خارش و ایجاد قلقلک در مجرای ادرار بوده و تحریک موقتی می دهد و در نتیجه اثر سوء دارد.

خاویار و اشبل ماهیها به علت داشتن هورمون و مواد مفید می باشند. ویتامین (A) در این مورد تأثیر بسزایی دارد. فقدان آن در بدن تخمدان و بیضه ها را ضعیف می کند و جنین را در رحم می کشد.

این ویتامین در جوانه غلات و در بعضی از سبزیجات و در دانه و مغز و برگ کاهو - در روغن زیتون و کنجد و پسته شام و کتان و خشخاش پیدا می شود.

بهترین راه استفاده از آن خوردن جوانه گندم و سنوبی است که با اصول علمی پخته شود. دستور ساختن این سنو در قسمتهای بعد نوشته خواهد شد. اگر برای امتحان آب منی به آزمایشگاه مراجعه کردید و در جواب نوشتند نطفه ندارد خوردن این ویتامین استفاده ندارد ولی اگر نوشتند ضعیف یا کم است بهترین راه معالجه و تقویت نطفه خوردن غذاهایی است که ویتامین آ

دارند و بهترین آنها جوانه گندم مخلوط در شیر است.

به طور کلی داروهای مقوی شهوت عبارتند از مواد سفردار مانند: قلوۃ حیوانات مخصوصاً قلوۃ نعروس، ماهیها و خاویار، غذاهای صدفی و تخم مرغ تازه.

ادویهجات مثل: فلفل سیاه، فلفل سبز، زنجبیل، جوز بویا و غیره نیز اثر زیاد دارند ولی باید بدانید که افراط در خوردن ادویهجات نه تنها اثر مطلوب ندارد بلکه فوق العاده مضر می باشد و همچنین است غذاهای معطر مثل زعفران و نوردل و مشک و وانیل. غیر از مواد فوق مارچوبه، آرتیشو، ثعلب، کاکائو، قارچها، نعنا و شلغم پخته در شیر.

انگلیسیها بیشتر برای این منظور سوپ لال پشت می خوردند. عده ای از آبگوشت تمساح استفاده می نمایند.

در مصر آبگوشت سوسمار را جهت زیاد شدن نیروی آمیزشی تجویز می نمایند. شاهدانه هندی هم مفید است.

کنند برای معالجه سیلان منی و سرعت انزال بسیار مفید است.

خوراکیها معادن املاح می باشند

یکی از مصالح ساختمان نسوج و مایعات و استخوان بندی فلزات می باشند که به صورت مختلفه املاح آنها در بدن وجود داشته و مورد نیاز بدن است.

تاکنون در اثر تجزیه های دقیق در بدن به وجود ۳۷ عنصر که همگی از فلزات و شبه فلزات می باشند پی برده اند، این فلزات

بطور مستقیم نخورده نمی‌شوند و برای جذب بدن بایستی به صورت املاح درآیند. بهترین معدن املاح این خوراکیها هستند.

گرچه اخیراً املاح شیمیایی این فلزات را در داروخانهها جمع کرده و پزشکان درموقع لزوم تجویز می‌نمایند، ولی به‌طور دقیق باید بگوییم املاح به این صورت چون قوه حیاتی ندارند مفید نیستند و روی این اصل دانشمندان امی اکنون در صدد تهیه املاح فلزات با خاصیت رادیو آکتیو می‌باشند، تا شاید بتوانند بهتر جذب بدن شوند و به‌طوری که می‌گویند (ید) رادیو آکتیو برای تقویت بدن ساخته شده است.

هنوز تأثیر اینگونه داروها معلوم نیست ولی هرچه باشد به‌پایه املاح موجود در خوراکیها نخواهد رسید.

این عناصر معمولاً در خاک وجود دارند و به‌وسیله ریشه جذب شده، وارد درخت گردیده و پس از یک سلسله فعل و انفعالات برای خوراک آماده می‌شوند.

اغلب سبزیها و میوه‌جات از املاح گوناگون سرشار می‌باشند. درین این املاح که داروهای حقیقی و مفید می‌باشند املاح تب‌بر، ضد روماتیسم، مسکن، مله، مسقوی، منوم و غیره بسیار دیده می‌شوند.

داروهای ضد کرم، داروهای قاعده‌آور، داروهای مسکن، داروهای منظم‌کننده قاعدگی، داروهای ضد سرفه، داروهای ضد آسم، داروهای ضد میکروب و صدها داروهای دیگر در ضمن این املاح وجود دارند. املاح مورد نیاز خون، مورد نیاز کبد، مورد

۱- سیب، کدو و زرشک تب‌بر می‌باشند